

## MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs

MENÚ MENJADOR ESCOLAR Sense fruits secs					Mitjana diària de nutrients
<b>dl03</b> Bròquil amb patates Fricandó de vedella  logurt natural Ubach 	<b>dt04</b> Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja   Truita de formatge amb cogombre amanit    Peça de fruita de temporada	<b>dc05</b> Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat   Mongetes amb verdures Peça de fruita de temporada	<b>dj06</b> Crema de verdures Pollastre al forn amb bastonets de pastanaga  Peça de fruita de temporada	<b>dv07</b> Cigrons estofats amb carbassa Peix fresc amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	E= 701,11Kcal Lípids= 22,63g Saturats= 4,44g HdC= 74,68g Sucres= 20,49g Prot= 32,24g Fibra= 13,70g
<b>dl10</b> Mongeta tendra amb patata Lasanya vegetal   Peça de fruita de temporada	<b>dt11</b> Crema de porros amb crostons   Llom amb all i julivert i enciam i blat de moro  Peça de fruita de temporada	<b>dc12</b> Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit   Peça de fruita de temporada	<b>dj13</b> MENÚ REGIONAL Madrid "Cocido madrileño"   Calamars arrebossats casolans al forn amb enciam i cogombre   Peça de fruita de temporada	<b>dv14</b> Arròs a la cassola Estofat de gall dindi logurt natural ecològic Boisans 	E= 722,93Kcal Lípids= 27,19g Saturats= 6,38g HdC= 60,04g Sucres= 20,26g Prot= 33,39g Fibra= 13,56g
<b>dl17</b> Verdura tricolor Llenties amb arròs Peça de fruita de temporada	<b>dt18</b> Pèsols amb patates i pernil Pollastre rostit amb tomàquet i olives negres  Peça de fruita de temporada	<b>dc19</b> Arròs amb verdures Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa    Peça de fruita de temporada	<b>dj20</b> Dia dels drets dels infants Crema de carbassó Burguer mixta amb panet i patates   logurt natural Ubach 	<b>dv21</b> Espaguetis a la carbonara   Peix al forn amb llimona i bastonets de pastanaga   Peça de fruita de temporada	E= 751,96Kcal Lípids= 26,98g Saturats= 4,95g HdC= 79,71g Sucres=20,99g , Prot=33,78g Fibra= 13,16g
<b>dl24</b> Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb cogombre amanit   Peça de fruita de temporada	<b>dt25</b> Sopa de peix amb pasta    Cigrons saltats amb verdures i salsa de soja   Peça de fruita de temporada	<b>dc26</b> Coliflor gratinada  Vedella a la jardinera Peça de fruita de temporada	<b>dj27</b> Mongetes estofades amb pastanaga Peix fresc amb enciam i olives   Peça de fruita de temporada	<b>dv28</b> Patates estofades Aletes de pollastre amb tomàquet amanit  logurt natural La Fageda 	E= 709,35Kcal Lípids= 23,56g Saturats= 5,66g HdC= 69,91g Sucres= 20,81g Prot=34,54g Fibra= 11,59g

Les verdures i hortalisses del menú estan susceptibles a canvis segons la disposició del nostre pagès. La nostra prioritat sempre és treballar amb aliments frescos i de temporada.

Tots el dilluns, dimecres i divendres el menú es servirà amb pa integral. Si s'ha d'afegir vinagre a l'amanida contindrà sulfits.

El 95% del nostre producte és de proximitat i/o ecològic (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.).

El 95% del nostre peix és fresc • les carns i el pollastre són de granges de proximitat.

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per la Blanca Esteve, Dietista Nutricionista d'Aleanutri, amb el número de col·legiada CAT000276